



はーとふる 健康コラム

「香りを楽しみ、心を癒しましょう！」

「良い香りを嗅ぐと、気分が落ち着いたり、リラックスできる」と一度は聞いたことがあると思います。

香りは、脳の自律神経を整える部分に働き掛け、リラックスにつながります。また、アロマテラピー（芳香療法）といわれるように、医学的にも効果が認められています。

効果は香りによって異なり、安眠にはラベンダーやローズなどのフローラルな香り、やる気が出ないときにはレモンやペパーミントなどの柑橘系やハーブ系の香り、集中力を高めるときにはユーカリなどの植物系の香りが有効です。マスクや枕を香らせたり、入浴剤を活用するなど、取り入れやすいものから始めてみましょう。効果にとらわれず楽しむことも、十分心の癒しにつながります。まずは、ご自身が心地よく感じる香りを選んでみてください。

保健福祉センターはーとふる ☎49-6050

【乳幼児健診】 ◎対象児には事前に文書でお知らせします。

7日(火)	1歳6カ月児 (R 2年 2月生まれ)
14日(火)	9カ月児 (R 2年 11月生まれ)
21日(火)	3歳児 (H30年 8月生まれ)
28日(火)	4カ月児 (R 3年 5月生まれ)

※H平成、R令和

※新型コロナウイルス感染予防に伴って人数を制限して実施しており、対象月の方でも健診を受けられない場合があります。

【フッ化物塗布 (予約制)】 ◎料金は1回510円です。

対象は1歳6カ月以上の幼児です。対象の月齢以下でも上の歯が4本以上あり、フッ化物塗布を希望する場合はご相談ください。

2日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
-------	-------------	-------------

【ピンピンからだ広場 (おおむね65歳以上)】

◎20日(月・初)は休みです。

軽運動や体操などを行います。(時間内の出入りは自由)

毎週月曜日	10:00～12:00	13:30～15:30
毎週金曜日		

【母子健康・栄養相談 (乳幼児)】

乳幼児の発育や発達などについてご相談ください。

※新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、予約制です。

※ご希望に応じ、別日程での相談も対応しています。

9日(木)		13:00～15:00
-------	--	-------------

※各種予防接種やがん検診は、5月号 (No.757) に折り込みした用紙 (緑色) 「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

るもい健康の駅 休館日 月曜日・祝日 【開館時間】 9:00～17:00 / (水) 9:00～20:30 ※20:00以降は入館できません ☎43-8121

【9月のイベント】 ※各イベントは、事前の申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ (<https://cohortopia.care/eki>) をご確認ください。

- 4日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS (一次救命処置) とAED体験講習会
- 11日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑤「骨格・筋肉系 (高齢者の骨格・筋疾患 (転倒・骨折))」
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
- 25日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑥「消化器系 (高齢者の消化器疾患)」
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
- 25日(土) 13:30～15:00 ・新型コロナ市民勉強会～ワクチン編～講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
- 28日(火) 10:00～11:30 ・駅カフェ 会場：るもい健康の駅
- 28日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座 (13:30～14:30) + 駅カフェ (14:30～15:30)
- 30日(木) 13:30～15:30 ・オレンジカフェ留萌 in 港西コミュニティセンター (港町3丁目75)

【るもい健康の駅からのお知らせ】 9月5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)は、るもい健康の駅が新型コロナワクチン接種会場となります。当日は終日、一般のご利用ができません。ご注意ください。

るもい健康の駅では、**新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入館時に検温と体調チェックを行っています。**また、夜間の利用は水曜日のみとなっています。各イベントは定員になり次第、募集を締め切っています。このため、イベントへ参加される方は、るもい健康の駅へ事前予約もしくはお問い合わせをお願いします。

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



9月12日の
日曜当番医院

たけうち内科循環器内科医院 高砂町3丁目 ☎42-8820 9:00～17:00

※上記以外の日曜日、祝日および夜間の診療は、かかりつけの病院 (医院) へお問い合わせください。
※市立病院は二次医療病院として、全ての「土・日曜日、祝日」「夜間」に対応しています。
※日曜当番医院が急きょ変更となる場合があります。受診前に一度、電話でご確認ください。

■こんにちは！るもい健康の駅です■ NPO法人るもいコホートピア
「ワクチンを打ちましょう！感染対策を続けましょう！」 理事長 小海 康夫

新型コロナウイルスのワクチン接種が続いています。首都圏では高齢の重症者がぐっと減りました。反対にワクチンがまだ届いていない若い人たちの中に重症患者が増えています。ワクチンは、新型コロナによる肺炎の恐怖から高齢者を解放します。

首都圏ではあいかわらず感染が拡大し続けています。感染ルートのひとつが家庭内感染です。お父さんが通勤でコロナを拾ってきて、家族に分け与えるという構造です。もしお父さんがワクチンを打っていれば、この経路はぐっと減ります。ワクチンは大切な家族を守ります。

お酒を提供するお店に自粛の嵐、コロナが増えれば飲食店に休業要請、これでは経済がしぼんでしまいます。ワクチンを打った人が増えれば、町に出掛けて会食もできるでしょう。ワクチンは地域も救います。

おっと、ワクチンを打っても感染症対策は忘れたら元も子もありません。



問 るもい健康の駅 TEL 43-8121
HP <https://cohortopia.care/eki/>

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション



大人のための朗読会 **開催中止** 日 9月14日(火) 18:30～ 所 留萌ブックセンター

子どもたちによる子どもたちへのおはなし会 日 9月26日(日) 14:00～ 所 市立留萌図書館

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、イベントの開催を急きょ見合わせる場合があります。中止の場合は、留萌ブックセンター by 三省堂書店内で告知しますので、そちらをご確認ください。

問 三省堂書店を応援し隊 事務所 (留萌ブックセンター内) ☎43-2255